వేంకటరామయ్య, పుచ్చా

మలబద్ధకము

బెజవాడ, 1921

Record no. 410

Vēṅkaṭarāmayya, Puccā

Malabaddhakamu

Bejavāḍa, 1921

Record no. 410

Bibliographic Record Target

వేంకటరామయ్య, పుచ్చా.

మలబద్ధకము / గ్రంథకర్త పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.- బెజవాడ : ఆంధ్ర గ్రంధాలయ ముద్రాక్షరశాల, 1921.

32, 3 p. :ill. ;19 cm.

Record no. 410

Vēṅkaṭarāmayya, Puccā.

Malabaddhakamu / granthakarta Puccā Veṅkaṭrāmayyagāru.- Bejavāḍa : Āṃdhra Grandhālaya Mudrākṣaraśāla, 1921.

32, 3 p. :ill. ;19 cm.

Record no. 410

41069

ప్రకృతి గ్రంథమాల ౫.

రాజపోషకులు:
మ॥ రా॥ రా॥ శ్రీ॥ బచ్చు నాగభూషణరావుగారు,
బ్యాంకరు, చేరుకలపూడి.

మలబద్ధకము.

గ్రంథకర్త:
"సూర్యకిరణ చికిత్స" - "తొట్టిస్నానములు" రచించిన
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు.

ప్రకాశకులు:
ప్రకృతి నికేతనము - దంతలూరు అగ్రహారం.

ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాల,
బెజవాడ.

1921.

వెల 0—8—0.
చందాదార్లకు 0—6—0.

హరిః ఓం.

అంకితము.

మానవుడు చేయు సర్వకార్యము లందును సాక్షిమాత్రమై, చెడుకార్యములు త్రికణరములలో వేనిచేనైన అవలంబింప బడనున్నప్పుడు హెచ్చరిక గలిగించునట్టియు, సత్కార్యములలో నెన్ని యిక్కట్టులు వాటిల్లినను "నీవెంట నేనుంటిని భయపడకుమా" యని ధైర్యముగొలుపు నట్టియు, భగవత్ప్రీతికర కార్యములయందు సంతోషమును తద్భిన్నమునందు దుఃఖమును కలిగించునట్టియు, సర్వజీవుల యందును ఒకటే స్వభావముతో నేపదార్థముండునో, దానికాదిమూలమై యే యవాఙ్మానస గోచరమగు తత్వము వెలయు-నాతత్వమునకే గ్రంధము పరమ భక్తితో అంకితము.

గ్రంథకర్త.

శ్లో॥ యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసి యత్
యత్తపస్యసి కౌంతేయ, తత్కురుష్వ మదర్పణమ్.

భగవద్గీత. అ ౯ - శ్లో ౨౭

సంపాదకీయ భూమిక.

పరాత్పరుని యనుగ్రహంబున తృతీయ కుసుమము
మాగ్రంథమాల గ్రాహకుల కొసంగుచున్నది. ఒక వ్యాధికై
ప్రత్యేకముగా రచియింపబడిన చికిత్సా గ్రంథములు బహు
స్వల్పముగా నున్నవి. ఒక దమ్మిడీ మందైనను లేకయే చికిత్స
జేయు ప్రకృతివైద్యమునందు తెలుగులో నీ గ్రంథమే
మొదటిదని నమ్మెదము. గ్రంథ కర్తను మీ రెఱుంగుదురు.
ఆతడు ప్రకృతిచికిత్సకుడు నయిత మగుట ఈగ్రంథమును
రచించుటలో అతని కధికారమున్నది. దానినాతడెట్లు వినియో-
గించుకొనెనో పాఠక ప్రపంచము నిర్ణయింపవలసి యున్నది.

మన సాంప్రదాయమున నిది నూతనము గాకున్నను
ఆంగ్లేయ గ్రంథముల నుండి చాలవరకు సేకరింపబడినది. మా
నికేతనము నిర్వహింపవలసిన కార్యభారమపారము. కాన వెం
లు కొంచెము అధికమైనను మాగ్రాహకులు మమ్ముల ప్రోత్స
హించుచుందురనియే నమ్మెదము.

సంపాదకుడు.

ఈగ్రంథరచన కీక్రింది గ్రంథముల సంప్రదించితిని.

గ్రంథకర్త

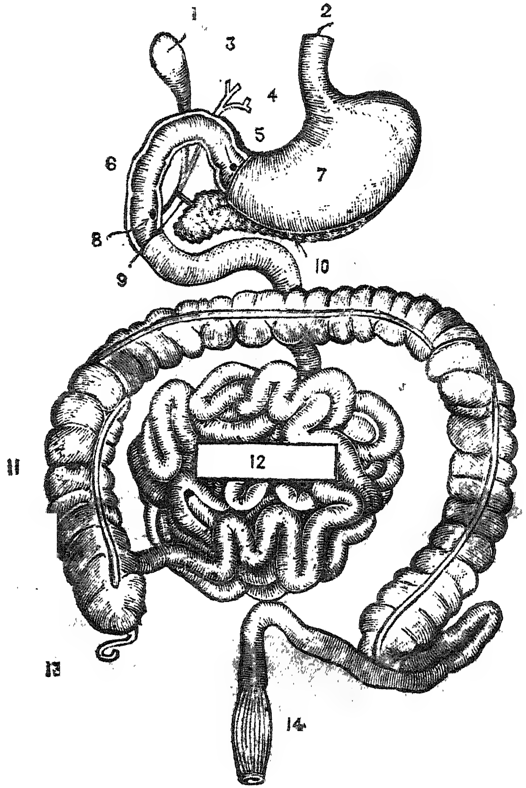
హైజినిక్ ఫిజియాలజీ	1-6-0	The New Hygiene	5-4-0
హఠయోగము	3-8-0	The Kneipp Cure	3-4-0
అభినవ వైద్య శాస్త్రము	3-8-0	Hindu Yogi Water Cure	2-0-0
ముఖ వైఖరీవిద్య	4-8-0	B MacFadden's Physical Culture Volume 4	18-0-0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0-9-0	J. H. Kellog's Message	8-8-0
తొట్టి స్నానములు	0-8-0		
ప్రకృతి 1, 2, సంపుటములు	4-0-0		

అధ్యాయము. విషయసూచిక. పుట.

సవరణ.

24 పేజీ — 4 వ పంక్తిలో — "నేవికర్మ" అనుదానికి బదులు "కావికర్మ" అని సవరించుకొనునది.

జీర్ణమండలము



1. పసరుతిత్తి. 2. జీర్ణకోశము మొదలు, జీర్ణనాళము చివర. 3,4. పైత్యవాహికలు. 5. ప్రేగుమూలము. 6. ప్రేగు. 7. జీర్ణాశయము. 8. పైత్యవాహికలు. వృక్కమువచ్చి పడుచోటు. 9. వృక్కము. 10 ప్లీహము. 11, 11. పెద్దప్రేగు. 12 చిన్నప్రేగు. 13. క్రిమిక. (దీనిపైది లంబిక) 14. పురీషనాళము.

చేయ కోరిక గలుగును. అప్పుడు మనకు తీరిక యుండదు. దాని నప్పటికి మానివేతుము. అంతట పెద్ద ప్రేగునందొక కృత్రిమమగు కోశమేర్పడి అందు యీ పురీషము చేరును. కృత్రిమ మగు కోశ మేర్పడకున్న క్రొత్తగా తయారగుదానికి చోటుండవలయును గదా? క్రొత్తగా తయారై భారమగు నప్పటికి విధి లేక బయలుకు పోవుదుము. అప్పుడు పెద్ద ప్రేగులో నది ఒక పెడగా నుండుటచే కొంత మాత్రమే విసర్జనమగును. ఇట్లు నిలువ నిలువ అందు వాసన బుట్టి ఆ యావిరి ఊర్ధ్వ ముఖముగా వ్యాపించి జీర్ణవ్యాపారమును బాధించును. పెద్దప్రేగున్ను, పురీష నాళమున్ను, క్రిమి సంకులములై స్వశక్తిని గోలుపోవును. దీనివలన మూల వ్యాధి గలుగును. కనుక అనుమానము కలుగుట తోడనే పురీషము వదలివేయక పోవుటవలన మల బద్ధము గలుగును.

మరియు యెప్పుడును కూర్చుండు నలవాటును మల బద్ధమునకు గారణము. పనియనిననేమో యెఱుగని అసూర్యంపశ్యలగు యువతులును, ఆ గర్భ శ్రీమంతులగు పురుషులును యీవ్యాధికి తరుచుగా గురియగుచుండుట మిక్కిలి గమనింపవలసిన విషయము. వారికీగతి పట్టుటకేమి హేతువో గమనింపగలరా? కారణమిది:—

జీర్ణవ్యాపారమంతయు స్వతంత్రి నాడులు నిర్వహించునుగదా. అందు సర్వదా రక్తము ప్రవహించు చుండును. కొందరియందు త్వరగాను, మరికొందరియందు మందముగను ప్రవహించుచుండును. కూర్చుండుటయే అలవాటు గల వారి కటిప్రదేశము చలనము లేకుండుటవలన స్వతంత్రి నాడులయందును రక్తము ధారాళముగా ప్రవహింపదు. అందువలన పెద్దప్రేగు, చిన్నప్రేగులందు కలుగవలసిన చురుకు కలుగదు. అందువలన దుష్పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయువలయుననను ధారాళమైన ప్రయత్నము జరుగక, అది యందే నిలచి పోవును. అంతట క్రొత్తపదార్థము దిగుమతి యగుటచే దానికి చోటిచ్చుటకు ప్రక్కలకు ఒదుగును. అందువలన పెద్దప్రేగు లావుబారును. తరువాత కరుడుగట్టి గట్టిపడును. పైనుంచి బరువు జాస్తియగునేని క్రిందివైపునున్న యే వారమునాటి పురీషమో వెడలిపోవును. మళ్లీ యెప్పటి నాటకమే తయారు. లేదా పురీషముమధ్య రంధ్రముగా నేర్పడి క్రొత్త పురీషము విమోచనమైనను పాతది అందుండి కుళ్లెత్తి వాసన పుట్టుచునే యుండును. నాడీ సముదాయము బలహీనమగుట ఇంకొక కారణము.

మనము ఆహారము దినినది మొదలు పురీషమగువరకు, ఆహారము అన్నవాహిక, జీర్ణకోశము మొదలగు వానియందు

విచిత్రముగా నడచును. ఒక్కొక్క ముద్ద ముందుకు నెట్టివేయబడి వెనుకకు మూసుకొనుచుండును. ఈ క్రమమునకు "క్రిమిచలనము"ని పెద్దలు పేరు బెట్టియున్నారు. నాడీ సముదాయము బలహీనమగునేని యీ క్రిమిచలనము క్రమముగా నుండకపోవుటవల్ల ఆహారము కడవరకు చేరువరకు చాలకాలము పట్టును. దీనివలన వాసనపుట్టి ఆవాసన రక్తములోనికి యింకి రక్తమును అర్థాత్ నాడీ సముదాయమును చెరచును. 'పునరేవ పాపీ పునఃదరిద్రీ?' నాడీ సముదాయము చెడినకొలది క్రిమిచలనము తగ్గును. క్రిమిచలనము తగ్గిన కొద్దీపురీషము గట్టిపడి మలబద్ధకము గలుగును. మలబద్ధకమువలన గలిగిన వేడివలన నాడీసముదాయము బలహీనమగును.

విధినిషేధములు లేక సర్వకాలమునందు ఉదరలంపటులై యేదోయొకటి దినుచుండు నలవాటువలనను మలబద్ధకము గలుగును. అధికముగా దినుచుండుటవలన జీర్ణమండలము వంకకు రక్తమధికముగా ప్రవహింపవలసి యుండును. దానివలన వేడిగలుగును. ఉడుకుగా వున్నదని మినపకుడుము దినువారిగతియు నింతియే. ఆ వేడివలన జీర్ణమండలమునందున్న ఆమత్వచము (Mucus membrane) యిగురుకుపోవును. దానివలన క్రిమిచలనము తగ్గును. ఆహారమునందలి సారము రక్తములోని కింకజాలదు. అందువలన తృప్తిగలుగదు. ఎంత

దినినను దినవలయుననియే యుండును. తినినకొలది తృప్తితగ్గుచుండును. దీనికి ఆతతియని పేరు. ఇట్టివానియందు ఆమత్వాచము యిఁగురుకు పోవుటచేత మలమును విసర్జించుశక్తి క్రమేణ చచ్చిపోవును.

ఎవని కొంప తీతునుయని అష్టాక్షరీ పారాయణ జేయుచు సర్వదా వ్యవహార నిమగ్నులై ఎప్పుడును ఆలోచించు చుండుట వలనను, వ్యాయామ మనిన నేమో యెఱుంగక, సంతోషము, ఉల్లాసమను వాని పేరైన వినజాలని నేటి దౌర్భాగ్యపు ఆంగ్లేయ విద్యాభ్యాసము వలనను, సర్వదా ధనమేగాని తమ సౌఖ్య మనిన నేమో గణింపజాలని కూర్చుని పనిచేయు ఉద్యోగస్థులని చెప్పబడు సేవకులకును రక్తము జీర్ణమండలము వంకకు పోవు నవకాశము లేకపోవుట చేత క్రిమి చలనము కలుగుటకు తగిన చురుకు దనము లేక విరేచన బద్ధకమును, మందాగ్నియును గలుఁగు చున్నవి. ఈ విరేచన బద్ధకమువలన నాడీవ్యాధులును అందును ముఖ్యముగా శుక్లనష్టము, పిచ్చి, ఏకాకిగా నుండగోరుటయు సంభవించు చున్నది. విరేచన బద్ధకమున్నవారికి మలము కుళ్ళినందువలన గలిగిన ఆవిరివలన నేత్రవ్యాధులు, దంతము నొప్పులు, చెవుడు మొదలగు కర్ణవ్యాధులు గలుగు చున్నవి. చివరకు ఆదెబ్బ మెదడుకు సయితము తగిలి వెర్రి

యెత్తుచున్నది. విరేచన బద్ధకము పోయిన కొన్ని యెడల వెర్రి నివారణమైనది. శుక్లనష్టమునకును, విరేచన బద్ధకమునకును సన్నిహిత సంబంధము గలదు. కాన రోగులు జాగ్రత్తపడి చికిత్స చేసికొనుట అవసరము. లేని యెడల ప్రమాదము సంభవింపగలదు. కాన ముందు ప్రకరణముల నివారక, నిరోధక విధానముల వివరించెదను.

మలబద్ధకము.

---

౩ వ అధ్యాయము.

నిరోధక విధానములు.

మలబద్ధకము వలన గలుఁగు ప్రమాదములేవో తెలిసిన తరువాత దాని చికిత్సను తెలిసికొనుటకై మీమన మాతురతను బొందుట లేదా ? అట్లు వెనుకటి ప్రకరణమును జాగ్రత్తగా పరిశీలించినచో మీకు చాలవరకు జవాబు వచ్చునని తలంతును.

వ్యాధికి ఏవికారణమని వివరింపఁబడినవో వానిని మానిన వ్యాధిని రాకుండఁ జేసికొనగలము. కనుక వ్యాధి

నిరోధముకొరకు కొన్ని విధులను, కొన్ని నిషేధములను వివరింప దలచితిని. ఆహారము:—ఘుమఘుమలాడు నట్టియు, నోట నుంచినంతనే నీరూరు నట్టియు, లాలవలె మిక్కిలి మెత్తగానుండు పదార్థములను, ఆహారమును కడిగివేయునట్టియు పదార్థముల భుజింపరాదు. నా అభిప్రాయమిది:—ఘుమఘుమలాడు గట్టి సువాసన ద్రవ్యములతో జేరిన పదార్థము నోట నుంచినంతనే కుప్ప తెప్పలుగా నీరూరును. అందువలన మనము దిను పదార్థము నమలుటకు సావకాశముండదు. కాన నది మెత్తగా నమలఁబడక యెట్లున్నదట్లే లోనికి దిగిపోయి జీర్ణమండలమునకు మిక్కిలి బాధను, అనవసరమైన శ్రమను గలిగించును. జీర్ణమండలమున కిట్టిశ్రమ యెడతెగక గలుఁగుచుండునేని స్వశక్తిని గోలుపోయి, తిన్న ఆహారము జీర్ణము కాకయు, మలవిమోచనము లేకయు దాన యితర వ్యాధులు కలుఁగును. కాన ఆహారమునందు కృత్రిమముగా ఘుమఘుమలాడు స్వభావముండరాదు. నోట నుంచినంతనే కారము మొదలగు వానివలన మిక్కిలిగా నీరూరును. దాని వలన మనము దిను పదార్థము నమలు సావకాశము లేక పోవుటయే గాక బండకారము వల్లన పేగులలోని మిక్కిలి సున్నితమైన మెత్తని పదార్థమునకు హాని గలుఁగును. కాన ఆహారమునందు బండకారముండరాదు. లాలవలె మెత్తగా నుండు అన్నము దినినచో ఆహారము లాలాజలముతో కలియు సావ

కాశము లేక మందాగ్నియు దానక్రమేణ మలబద్ధమును గలుగును గాన మిక్కిలి మెత్తగానున్న పదార్థములు నమలుటతో నిమిత్తములేక గర్భములోనికి జేరును. గాన అట్టి దానిని భుజింపరాదు. దక్షిణాదివారి చారువంటి పదార్థముల భుజించిన పేగులయందు తాపము గలుగును. ఆహారము జీర్ణము (రక్తము) కాదు. చారు, త్రాగిననేగాని విరేచనము కాకుండుదుగవస్థ సంభవించును. కాన అట్టివ్యసనమును పొగచుట్టను వలె వర్జింపవలయును.

మీలో అత్తరు పీల్చువా రనేకులుందురు. అది ప్రారంభమున మిక్కిలి హెచ్చరికను గలిగించును. తరువాత యింకను కొంచెము తక్కువ హెచ్చరికను గలిగించి కొంతసేపా అత్తరునే పీల్చగా, పీల్చగా అత్తరును పీల్చుచుంటిమను జ్ఞానము లేకపోవును. ఇంకా పోకుపురుషుల నడుగండి! అట్లనే మనకు మిక్కిలి ఆకలిగా నున్నప్పు డెట్టి ఘుమఘుమాయింపు లేకయే, మనకు కలితోనో, గంజితోనో నోట లాలాజలమూరును. కాని ఆకలిలేక రాజసాహారముల దినను, దినను మిక్కిలి ఘుమాయింపుగల పదార్థము నోట నుంచుకొనినను ఆకలి లేని కారణమున నీ లాలాజలమూరదు. రుచిగానే యుండదు. రుచి యనునది ఆకలి వలన గలుగును. ఈ దిక్కుమాలిన రాజసాహారములు

దినను, దినను, నిజమైనరుచి చచ్చిపోవును. అనగా జీర్ణము అగుటకు కావలసిన రసములు చచ్చిపోవును. ఆరసములు చచ్చిపోవుటచేత మలబద్ధకము గలుగును. గాన సాధ్యమైనంత సాత్వికాహారములనే భుజించిన మలబద్ధకము గలుఁగక మానును. కాన సర్వదా సాత్వికాహారములనే భుజింపవలసినది. తామసాహార ములను మాని తీరవలెను.

" పాసిన కూడున పక్వంబు చెడ్డ
వాసన గలదియు వర్జిత రసము
నప విత్ర మెంగిలి యైనది చలిది
నృపరా తామస ప్రియములు లనుమ్ము"

శ్లో॥ యాతయామం గతరసం పూతిపర్యుషితంచ యత్
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియాః ॥

౧౭ అ. ౧౦ శ్లో. భగవద్గీత:—

ప్రతి దినము సూర్యోదయమునకు పూర్వమే మేల్కాంచి పురీష విమోచనమునకై క్రమముగా వెడలువారికి సాధారణముగా నిది రాకుండనుండును. అట్లుగాక అప్పటికి యిప్పటికి క్రమము లేక మలవిమోచన చేయువారికి విరేచనబద్ధకము కలిగి తీరును. వచ్చినను రాకున్నను సకాలమునకు బయలున కేగువారికి మలబద్ధకము కలుగకుండును.

నాడీ సముదాయమంతయు దృఢముగా నుండిన మలబద్ధకము కలుగనేరదు. అట్టి తత్వమును దృఢీకరించు పద్ధతు

లను వివరించెదను ౧ నడచుట, ౨ మంచుతో తడిసిన తడిపచ్చికపై నడచుట, 3 పాదప్రక్షాళనము ౪ ప్రాతఃకాల స్నానము. ౫ సంధ్య, లేదా ప్రాతఃకాల ఉదకపానము. ఇందొక్కొక్కటే వివరింతు.

౧ నడచుట, వలన కటిప్రదేశము నందు కదలిక గలుఁగు చుండును గాన సూర్యోదయమునకు పూర్వమే, దేహమునకు అలసటయును వరకు నడచి, కొంతసేపు సుఖాసీనులగు నలవాటువలన మలబద్ధకము రాకమానును. దాని వలన నాడీసముదాయము బలుపు జెందును.

౨ మంచుతో తడిసిన తడిపచ్చికపై నడచుట, దీని వలన నాడీ సముదాయమంతయు జల్లఁబడి దానివలన బలము గలవగును. ప్రాతఃకాలమున అలసట గలుగువరకు నిట్లే నడచుచుండు పేని నాడీ సముదాయము బలుపుజెంది నేత్ర, కర్ణ శిరోవ్యాధులు రాకమానును. మలబద్ధకమును నిరోధించును. సామాన్యముగా కాలము మార్పునందు గలుఁగు చిన్నచిన్న వ్యాధులు గలుగక దేహము యెండకు వానకు నిలచు దార్ఢ్యము గలదగును.

3 ఎక్కువగా ఆలోచించుచుండు వారికి రక్తమంతయు శిరస్సునకై ప్రవహించి శిరోవ్యాధులు, నేత్ర, కర్ణ,

వ్యాధులు గలుగుటయే గాక కటి ప్రదేశము, అధోకాయములందు రక్తము తక్కువగా నుండును. తరుచుగా పాద ప్రక్షాళనము జేయుచుండిన రక్తమంతయుఁ గ్రమముగా బ్రవహించి మనస్సునకు శాంతినొసంగి, కన్నుల చల్లబరచి విరేచన బద్ధకము మొదలగు కటి ప్రదేశము నందలి వ్యాధుల రాకుండ నాపును. కనుకనే పెద్దలు మలవిమోచన చేసినపుడు, మూత్రము వదలినప్పుడు, అలసటగా నున్నప్పుడు, నిద్ర లేచినపుడు, నిద్ర పోబోవునపుడు, నడచి వచ్చినప్పుడు, భోజనమునకు ముందు వెనుకను, దుస్స్వప్నము కలిగినపుడు, దుశ్శకునము గలిగినపుడు యింక నెన్నియో సార్లు పాద ప్రక్షాళనము జేయుచుండిరి. దాని వలన గలుగు యితర ఫలితములు నాచే రచియింపబడుచున్న "హిందూఆచార శాస్త్రము"ను నామాంతరముగల హిందూ యోగుల చికిత్స యను గ్రంధమునందు చర్చింపబడును. దీనివలన నాడీ సముదాయము బలుపుఁజెంది, సామాన్యవ్యాధుల వలన భయపడు నవసరము తగ్గిపోవును.

౪ ప్రాతఃస్నానము—సూర్యోదయమునకు పూర్వమే చేసిన స్నానమువలన రోమకూపములు వికసించి, నాడీ సముదాయము చల్లబడి బలము కలదగును. దీని విపులమైన వ్యాఖ్యానము మా "ఆచారశాస్త్ర" మందు చూడదగినది.

దానివలన నాడులు క్రమముగా ప్రవర్తించి దేహమునందలి వ్యాధుల నిరోధించును. దాన విరేచన బద్ధకము నిరోధింపబడును.

౫ సంధ్య. నీటియందు ప్రాణశక్తి యుండుననియు నాలుకతో పీల్చిన ఆప్రాణశక్తి నాడుల గట్టిపరచు ననియు రామ చరక యోగీంద్రులు వ్రాయుచున్నారు. ఇదే వస్తుగుణదీపిక యందు ప్రాతఃకాల ఉదకపానమును శీర్షిక క్రింద వ్రాయబడినది. దీనివలన ఆమ దోషములు నశించుననియు, వాత, శ్లేష్మ, పిత్తములు క్రమపడుననియు విరేచన బద్ధకము రాకుండుననియు వ్రాయ బడినది. సూర్యోదయమునకు పూర్వమే సంధ్య చేయనివారు రాత్రిరాగి, మట్టిపాత్రలందు పోసి యుంచిన నీటిని 3 పుడిసెళ్ళు త్రాగుచుండిన విరేచన బద్ధకము రాక మానును. వీనిని దృఢీకరణ పద్ధతులందుము.

మరియు అలపాచమానము చేసినపుడెల్ల పాదములు, చేతులు, కడుగుటయు నీరుపుక్కిలించి ఉమియు నాచారములు మిక్కిలి అర్థ సమన్వితములు. వానిని మా ఆచార శాస్త్రమందు జూడవచ్చును. దినమునకు సామాన్యముగా ౬ తూరులు అలపాచమానము చేతుము. అలపాచమానము చేసినపుడెల్ల స్త్రీ పురుష, బాల, వృద్ధవివక్షతలేక అందరును లింగాగ్రమును, యోనిముఖమును ప్రక్షాళనము

చేయు నాచారముగలదు. అట్లు చేసి ౬ తూరులు ౧౦ సెకనుల చొప్పున దినమున కొక నిమిషము లింగస్నానము చేసినట్లగును. దానివలన నాడీ సముదాయమంతయు బలము జెందుటయే గాక కటి ప్రదేశమందలి నాడులు చురుకుజెంది కటి ప్రదేశమందలి మూత్ర, పురీషదోషములు హరించును. విరేచన బద్ధకము రానేరదు.

పాశ్చాత్య వ్యామోహమున జిక్కి, పూర్వపు ఆచారముల యందు నిరసన భావము గలుగుటయే నేడు ప్రబలిన రూప రూపాంతరముల నొందిన వ్యాధివిశేషములకు ముఖ్యకారణము. నేడు యితరులలోనే గాక హిందూ ఆచారములకు ఆయువుపట్టన దగిన హిందూ బ్రాహ్మణులలోనే యీ ఆచారము లంతరింపనుండుట శోచనీయము. మనకీ నాగరికతవలన గలిగిన సిగ్గువలన మన ప్రక్షాళన మాని వేసితిమి. దానివలననే మనకు లింగస్నానము జర్మనీనుంచి కూనే ఉపదేశింపవలసి వచ్చినది. ఇంతదూరము నిరోధ మార్గముల వివరించితిని. ఇంక తీరా వ్యాధివచ్చిన వారి కేమిచేయదగునో ముందు ప్రకరణమున వివరింతును.

మలబద్ధకము

౪ వ అధ్యాయము.

నివారక విధానములు.

విరేచన మాత్రలు, సుఖభేది వటి మొదలగు నామములచే నొప్పునవి విరేచనములు గలిగించును. మరునాడు దాహమును, బలహీనతయు గలుగు చున్నది. దేహమునకు బలహీనత గలిగించుటకు మందు తినవచ్చునా? విరేచనము అగుచున్నది గదా యని తినుచుండిరా? అందలి దోషమును గ్రహించితిరా? చెప్పెద వినండి:—విరేచన వటి యందు ప్రతిదానియందును విషమున్నది. ఈ మాటయందు సందేహమున్నవారు యింకా రెండు మాత్రలు స్వీకరించిన ప్రాణము పోవునో లేదో తెలిసికొన గలరు.

మన దేహమున కొక స్వభావమున్నది. కంటిలో పడరాని పదార్థముపడిన యెడల నీరూరి ఆపదార్థము బయటికి నెట్టి వేయబడును. నాలుకపై కారము మొదలగునవి యుంచి నంతనే నీరూరి ఆ పదార్థమును బయటికి నెట్టివేయును. పొగాకు మొదలగునవి నోట నుంచుకొనిన వాంతులగును. కాని ఆకారమే ఆ పొగాకే మానక వేయుచుందు

మేని దేహమునందు హెచ్చరిక గలుగమానును. చివరకు అవి లేకున్న అన్నమరుగుట విరేచనమగుట సంభవింప నంతటి దుస్థితివచ్చును. చివరకు అది సామాన్యమై పోవును.

మనము విష సంకలితమైన విరేచనవటి, సుఖభేదివటి, స్వీకరించినపుడు జీర్ణమండలము నందా విషమును బహిష్కరింప ప్రబల ప్రయత్నము జరుగును. అందువలన ప్రేగుల యందు విశేషముగా నీరూరును. దానితోకొన్ని దేహపోషక పదార్థములును చేరి యుండును. ఆ నీరూరుటతో ప్రేగుల యందు కరుడు కట్టుకొని పోయిన మలపదార్థము పలుచనై బయటికి చేరును. కాని యిందువలన దేహమునందలి దేహపోషకపదార్థము బహిష్కరణ యగుటయు, దాని వలన నీరసత్వము కలుగుటయు సంభవించును. దేహమునందు నూటికి యెనుబది పాళ్ళు జలమున్నది; అది యీ విధముగా దుర్వ్యయమై పోవుటచేత అతి దాహము కలుగుచున్నది. కనుక చెప్పవచ్చిన దేమనిన విరేచనవటు లన్నియు దేహానర్థ దాయకములు.

పిల్లలకు ఆముదము పోతురు. కొంతకాలము పోయును, పోయును, ఆముదము లేకున్న విరేచనము కానిగతిపట్టును. అటులనే సుఖవిరేచనమునకై కొందరు తాంబూలము నలవాటు చేయుదురు. కాని కొంతకాలమునకు

నైపీయ చికిత్స.

(KNEEPP'S CURE.)

మలబద్ధక మున్నవారు ప్రాతఃకాల భోజనమైన పిమ్మట మధ్యాహ్న భోజనము చేయువరకు అరగంట కొక చిమిచా నీరు త్రాగుచుండ వలయును. చెంబులాది నీరు త్రాగిన, యింత మంచి ఫలితములు కలుగ నేరవు. మధ్యాహ్న భోజనానంతరము సయితము అరగంటకు గంటకు ఒక్కొక్క చెమిచా నీరు త్రాగుచుండ వలయును. దీని వలన దేహమునందు చల్లదనము గలిగి జీర్ణరసములను వృద్ధిపఱచును. ఇది గాక రోగి దాహముగా నున్నప్పుడెల్ల త్రాగవచ్చును.

నీప్ అనేక ఓషధులను వివరించును. వాని ఆంధ్రీకరణము సాధ్యముకాలేదు. ఒకటి మాత్రము చెప్పుచున్నాను.

4, 3 గింతలయెత్తు కలబంద యెండబెట్టిన పొడుము దినాన తినుచుండిన దేహమును చల్లబఱచి రక్తశుద్ధి నొసంగి వ్యాధిని నివారించును.

పరుండబోవునపుడును, పడకనుండి లేచుటతోడ నేయును, ఒక చేతెడునీళ్లు పొత్తికడుపుపై పోసి గట్టిగారుద్దుచుండిన

మలబద్ధకము తగ్గిపోవును. అనేక బలహీన తత్వముల కిదియే చాలును. ఇది ఎంత స్వల్పముగా గాన్పించు చున్నదో అంత సమర్థమైనది. దీనితోడ దినమున నొకతూరి మోకాటిపై శీతలోదకము 3, 4 నిమిషములు ధారకట్టి పోసిన సుఖముగా విరేచనమగును. ప్రేవులయందు హెచ్చరిక గలుగును.

దీనికి తోడు దేహమంతయును ఒక తడిగుడ్డ చుట్టుకొని దానిపైన ఒకగొంగళి చుట్టుకొని గాలి లోనికి చొరకుండు నట్లును, కంఠమునకొక గుడ్డచుట్టుకొని ముఖము కనుపడు నట్లును తక్కిన దేహభాగ మంతయు కప్పియుండునట్లును, పరుండవలెను. దీనివలన దేహమునందున్న అధికమగు వేడిమి తగ్గి, ప్రేగులయందు క్రమమైన చలనము గలుగును. ఇట్లు ౨౫ నిమిషములు పరుండవలెను, ఈ ౨౫ నిమిష ములలో నిద్రపోయినయెడల నిద్రలేచువరకును ఎవరును లేపరాదు. ఇట్టిది వారమునకు 2, 3 తూరులు చేయవలెను. వారమునకు 2,3 సారులు పాదములు వెలుపలనుంచి చన్నీటిలో కూర్చుండు టయు ప్రయోజనకారియే. దీనివలనను ప్రేగులయందు క్రమమైన చలనము కలుగును. కొద్దికాలమే చేసిన కంఠస్నానములవలన మిగుల ప్రయోజనము గలదు.

పైవన్నియు నిద్రించుచున్న తత్వమును మేల్కొలిపి నూతనో జ్జీవమును, చురుకు దనమును గలిగించును. చక్రి ములకు తిరుగా స్నానె దొరకును. యంత్రిమంతయు క్రిమ

ముగా నడచును. అందువలన మనము కోరిన స్థితితప్పక చేకూరును.

మందులు దుష్పదార్థమును వెలువరింపవచ్చును. కాని దుష్పదార్థముతోఁ బాటు దేహపోషక పదార్థములును వెడలిపోవును. లేకున్న విరేచనాల మాత్రివేసుకొన్న మర నాడేల దాహము, నీరసము గలుగును?

---

3 అంగమర్దన.

విరేచనబద్ధకమేల గలుఁగునో మీకు దెలిపెదను. పెద్ద ప్రేగునందు మలపదార్థము కరుడుకట్టుకొని పోవుటచే మల బద్ధము గలుఁగును. చుట్టును ప్రవహించుచుండెడి శోషరస నాళికలు ముడుచుకొనును. రక్తనాళికలు సమముగా ప్రవహిం పవు. కాన అవి తిన్నగా నడచునట్లు చేసిన మలబద్ధకము నివారణ కాగలదు.

అన్నిటిలోను ముఖ్యముగా రోమకూపముల వికసింప జేసిన దుష్పార్థము వెడలిపోవును. కనుక రోమకూపముల వికసింపఁ జేయవలయును. బొడ్డుక్రింద భాగమును రోగి తన

హితవు ననుసరించి లోతుగా పిసుకవలయును. దీనివలన చర్మమునందున్న బిరుసుదనము తగ్గి రోమకూపములు వికసించును. ప్రతిదినము ఉదయము నిద్ర మేల్కాంచుటతోనే బాగుగా కందునట్లు రోగి తనహితవు ననుసరించి చేసికొనవలయును. దీనివలన రోమకూపములు వికసించి రోగపదార్థము వెలువడు మార్గమేర్పడును.

కరుడుకట్టుకొనిపోయిన పెద్దప్రేగు(Colon) ను హెచ్చరికఁజేసినయెడల రక్తవాహికలు క్రమముగా ప్రవహించును. దానిని మెక్ఫేడన్ యిట్లు వివరించుచున్నాడు.

రెండుచేతులు పిడికిళ్ళుపట్టి, పొత్తికడుపుమీద పెద్దప్రేగు స్థానముగుర్తించి అందు క్రిమిక, లంబికవున్నచోట ప్రారంభించి పెద్దప్రేగువెంట సవ్యముగా (Clock wise direction) ఆ పిడికిళ్ళు అదిమిపట్టి రోగి తన హితవు ననుసరించి దినమున కొకతూరి అలసట గలుఁగువరకు గిరగిర త్రిప్పవలయును.

రోగి తన హితవు ననుసరించి పొత్తికడుపుపై అరచేతిని బోర్లించి గట్టిగా చలింపఁజేయుట వలనను లోపలి దుష్పదార్థము కదలబారి విమోచనమగును. కాన యిట్టిది చేయుటయు ప్రయోజనకరమే. భోజనము చేయుటతోడనే ఎడమచేతితో

తాంబూలముతినకున్న విరేచనము కాని గతిపట్టును. చివరకు పైఁజెప్పిన విరేచన మాత్రలు, ఆముదము, తాంబూలము, దేహతత్వము మొద్దుబారిపోవుటచే నేమియు జేయలేక పోవును. అప్పుడు నేపాళం మాత్రలు, పిప్పలాముదము, మందులు కావలసిన గతి పట్టును. కనుక విరేచన కారులుగా దలంచిన వన్నియు తాత్కాలికముగా నుపయోగించినను స్వాభావికముగా విరేచనమగు స్వభావ మంతరించి మరింత మలబద్ధకము గలిగించుటకే తోడుపడును.

కనుక విరేచనబద్ధక మున్నవారు యేవిధమైన మందును చివరకు వాము, ఉప్పు, తాంబూలమునైనను చేయరాదు. తిరిగి చెప్పుచున్నాను. బండ కారము, చారు, ఘుమాయించే పదార్థము, మిక్కిలి మెత్తగానున్న పదార్థము స్వీకరింపరాదు. తరువాత ప్రకృతి సిద్ధమైన ఎనిమా, నైపీను చికిత్స, అంగమర్దన, ఆచారచికిత్స, వ్యాయామము, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, మొదలగునవి ఒక ఒకటొకటే వివరింప నెంచితిని. సావధానులు కాగోరెదను.

౧ ఎనిమా అను వస్తికర్మ.

శ్లో॥ నాభిదఘ్న జలేపాయౌ। న్యస్తనాళో త్కటాసనః।
ఆధార కుంచనం కుర్యాత్। క్షాలనం వస్తికర్మతత్ ॥
హఠయోగం ౨-౨౬.

బొడ్డువరకు నీళ్ళుగల (ఏఱు, నడబావి మొదలగు) చోట నుండి గుదమునందు నాళమును ప్రవేశింపఁజేసి, ఉత్కటాసనమున నుండి జలమును లోపల ప్రవేశించునట్లు గుదమును మూయవలయును. తరువాతనే వికర్మచేత జాడించి బైట విడువ వలయును.

పైన జెప్పినట్లు ఉత్కటాసన మున నుండిగాని, గోముఖాసనమున నుండిగాని అపాన ద్వారమున జలమును కొంచెము కొంచెముగా లోనికి గ్రహింపవలయును. ఆతరువాత స్వస్తికాసనస్థుడైయుండి ఆజలమును చక్కగా గ్రహించి నాభికి మీద హృదయమువరకు బోవునట్లు జేయ వలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటి వలె పైకి పోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు వస్తిస్వస్తికముల వలన కడుపునంతయు జలముచే నిండించి కడుపునందు చక్కగావ్యాపించునట్లు జేయుటవలన ప్రేగులయొక్క ద్వారములందును ప్రేగులయందును నుండు పక్వమైనవియు, బిరుసైనవియు, మెత్తనైనవియు నగు, మలముల జిలకొట్టి మఱల వేగములేక క్రమముగా బైటికి విడువ వలయును. దీనివలన కడుపు చలవజేసిన వస్త్రమువలె పరిశుద్ధముగను, దోష రహితముగను నగును. ఈ వస్తి కర్మము జల వస్తియనియు, వాయువస్తి యనియు రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిఁజేయుట జలవస్తి, వాయువును గ్రహించి కడుపు శుద్ధిజేయుట వాయువస్తి. ఈ వస్తికి గోముఖాసనమే శ్రేష్టమైనది. అనుభవజ్ఞులు జెప్పుదురు.

ఇచ్చట నాళ మనునది ఎదురుకోలి. కొందఱు చిన్నదియు నునుపు గలిగినదియు నగు ఏనాళమైనను పనికివచ్చునందురు. ఈ నాళము చిటికెన

వ్రేలు దూరు సందుగలదిగను, ఆరంగుళముల నిడివి గలదిగను నుండ వలయును. అందు నాలుగంగుళములు ఆసనములోను, రెండంగుళములు బైటను నుండునట్లు జేయవలయును. వస్తికర్మ భోజనాత్పూర్వమే చేయ వలయును. వస్తికర్మ అయినంతనే భోజనము చేయవలయును.

దీనివలన గుల్మమును, ప్లీహమును, జలోదరమును, వాత పిత్త శ్లేష్మములచే గలుగు సర్వవ్యాధులును వస్తికర్మ మహిమవలన నివర్తి యగును. మరియు రస, చర్మ, మాంస, మజ్జ, మేధో, అస్థి, శుక్ల ధాతువులను, పంచ జ్ఞానేంద్రియములును, పంచ కర్మేంద్రియములును, అంతఃకరణ చతుష్టయమును ప్రసాదమును, కాంతిని, జఠరాగ్నిని వృద్ధిబొందించును. వాత, పిత్త కఫముల క్రమపఱచును. సాత్వికత యేర్పడును.

1 ఉత్కటాసన మనగా గొంతు కూర్చుండి, గొంతును చాచి యుండుట.

2 స్వస్తికాసన మనగా:—మోకాలికిని తొడలకును మధ్య పాదముల రెంటిని జొనిపి దేహమును నిక్కించి కూర్చుండుట స్వస్తికాసనము. ఇది హఠయోగములోని చికిత్స.

దీనినే 'ఎనిమా' యనుపేర వ్యవహారములో నున్నది. అది సాధారణముగా రు ౩౺ మొదలు ౭౺, ౮౺ వరకు ధర గలిగి యుండును. దీనిలో నీరుపోసి, రబ్బరు గొట్టము చివరనున్న నాళికను ఆసనములో నుంచుకొనిన లోపలికి నీరు పోవును. పోయి లోపలనున్న మలపదార్థమును కరగించి వెలువరించును. కాన విరేచన బద్ధకమున్నవారు మొదట మొదట

కొంతకాలము ఎనిమా నీయవలయును. సన్నని దేహము గల వారు చన్నీటి తోను, లావుదేహము గలవారు వేడినీటి ఎనిమాయును చేయవలయును. ఎనిమాలో ఎంత నీరుపోయ వలసినది. రోగుల అలవాటు ననుసరించి యుండును. ప్రారంభమున ఒక శేరునీటితో ప్రారంభింపవచ్చును. ఎనిమా చేసి కొంబోవు పూర్వ మొకపూట ఉపవాసముండుట మంచిది. ఎల్లప్పుడు ఎనిమా వాడవలయునను అభిప్రాయము నాకు సమ్మతముగాదు. అది ప్రారంభమున క్రమత ఏర్పడువరకు మాత్రమే వాడవచ్చునని అనేకులు వ్రాసిన దానిని చదివితిని. ఎనిమాకు మిక్కిలి ఉష్ణోదకము వాడరాదు. ఎనిమా చేయబోవు వారు బోర్లగిల పరుండవలయును. తల క్రింది మట్టములోను, మొల పైమట్టములోను ఉంచవలయును. ఎనిమా డబ్బా పైకల్లాఎత్తి కట్టవలయును. దానివలన నీటి బరువుకు నీరు ధారాళముగా ప్రేవులలోనికిఁ బోయి మలశుద్ధి జేయును. కనుక ఎనిమా ప్రారంభమునందు కొలదిగా వినియోగింపవచ్చును. ఎనిమాకన్న యితర మార్గము లనేకము లున్నవి. వాని నీక్రింద వివరింపఁబోవు చున్నాను.

ఎడమడొక్కలో గట్టిగా రుద్దుకొనుట అలవాటు చేసినయెడల అజీర్ణమును తద్వారా మలబద్ధమును నివర్తి కాగలవు.

అంగమర్దన చేయునప్పుడు కొంచెము చేయి తడిచేసుకోవచ్చును. దీనివలన ఎక్కువ మంట కలుగకుండుటకును, పైభాగము నందున్న మన్నునాని నలుగుగా యెత్తివేయ బడుట కనుకూల మగును.

---

౪ ఆచారచికిత్స.

వేకువను ౪౹ గంటలకే మేల్కాంచుట, అనుమానమున్నను లేకున్నను కడుదూరము నడచి మలవిసర్జనము చేయుట. కాళ్లు చేతులు కడుగుట, పుక్కిలించి ఉమియుట, దంతధావనము చేయుట, దేహముయొక్క శక్తి ననుసరించి స్నానము చేయుట, సంధ్యవార్చుట, లేకున్న ౧౦, ౧౨ ఉద్ధరిణెల మంచినీరు భగవంతుని పేరుచెప్పి స్వీకరించుట, భోజనము చేయుటకు పూర్వమందును తరువాతను శుభ్రముగా పాదములు, హస్తములు ప్రక్షాళనము చేయుట, పుక్కిలించి ఉమియుట భోజనముచేసిన తరువాత ఒకఝాము పవిత్రగ్రంథముల వినుటయు, శయనింపఁ బోవునపుడు పాదములు, హస్తములు

ప్రక్షాళములు చేసికొని పుక్కిలించి ఉమియుటయు ఎప్పు డెప్పుడు హస్తపాదప్రక్షాళనములు విదితమో అప్పుడెల్ల చేయు చుండుటయు విరేచనబద్ధకమును నివర్తిఁజేయ గలవు. కనుక క్రమముతప్పక పై ఆచారములను అనుసరింపఁదగును. ఇవి మల బద్ధకము లేనివారికిని ఆరోగ్యదాయకములే. శాస్త్ర Science చర్చ అంతయు ఆచార శాస్త్రమునందు చూడగలరు.

---

౭ వ్యాయామ చికిత్స

---

౧ చేతులు పైకెత్తి నిలుచుండవలయును. తరువాత మోకాళ్లు మోచేతులు వంచకయే చేతివ్రేలి కొనలతో భూమిని తాకుము. (ప్రతిదినము ఉదయం బయలుకు వెళ్లి వచ్చిన తరువాత, దంతధావనముచేసి యీ కసరతుల చేయు చుండవలెను. తరువాత విశ్రాంతి తీసుకొని స్నానము చేయు చుండవలయును.) ఇట్లు అలుపుకలుఁగు వరకు చేయుము. దీని వలన ప్రేగులయందు వత్తిడిగలిగి, అందు హెచ్చరిక గలిగి మలదోషముల నివర్తించును.

౨ వెల్లకిలపరుండి పాదములను ఒక దాని తరువాత నొకటి సాధ్యమైనంత పైకెత్త వలయును. ఇది అలసట గలు

నేని పిల్లకు విరేచనబద్ధకమే లేదు. తల్లి వెచ్చని ప్రక్కలో పిల్ల పండుకొనిన యెట్టి వ్యాధియు గలుఁగదు. ఒకనిమిషము కటిస్నానము దినాన చేయించే యెడల పిల్లకు విరేచనము సాఫీయగును. లేదా పొత్తికడుపుకు ఒక ఎర్రని అద్దము అడ్డముంచి మంచి లాంతరు వెలుతురు ౧౦, ౧౫ నిమిష ములు చూపిన విరేచనమగును. అన్నప్రాశన అయిన పిల్లల కైన యెడల సూర్యకిరణ చికిత్సలో వివరించిన నీటిని ¼వాడిన విరేచన బద్ధకము నివారణయగును. వాళ్ళకు కొంచెము నారింజతొన తియ్యనిది తిననిచ్చినను ఉపయోగ కరమే.

ఇక వెనుకటి ౬ పద్ధతుల చికిత్సలు అవలంబించి తీరవలసినవేనా అని ఒక ప్రశ్న - అక్కఱలేదు. ఎవరి కేపద్ధతి హితవుగానుండిన అందులో ఒకటి సమగ్రముగా నవలంబించి నను విరేచన బద్ధకము నివారణ అగును. లేదా ఒకపద్ధతి అంతయుగాని, ఆపద్ధతిలో ఒకటి ఆపద్ధతిలో ఒకటిగా ఏర్పరు చుకొని గాని అవలంబించిన విరేచన బద్ధకముపోవును. దానికి ముందుగానే తనహితవు ననుసరించి ఒకకార్య క్రమము (Time-table) ఏర్పరచుకొని స్వస్థులగుదురు గాక యని కోరెదను.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు.
ఓంతత్సత్.

౧ సూర్యకిరణచికిత్స

ఇది భాషాంతరీకరణము. ఇందు సూర్యకిరణము నందువలె, మానవ దేహమునందును ౭ వర్ణములు గలవనియు, అందు ఎఱుపు, నీలము, పసుపురంగులు ప్రధానమైనవనియు, వానియొక్క హెచ్చు తగ్గులే వ్యాధికి కారణమనియు వివరింపఁబడినది. హెచ్చుతగ్గుల గుర్తించువిధము, కేవలము నీటిని రంగుసీసాలోనుంచి ఎండలో పెట్టిన ఆనీరే మందుగా మారుటయును వివరింపఁబడినది. అనేక అనుభవములు. వ్యాధులకు ప్రత్యేకముగా చికిత్సచేయు అధ్యాయముగలదు. స్త్రీవ్యాధులు, పిచ్చి, పక్ష వాయువు మొదలగు వానిపై ప్రత్యేక అధ్యాయములున్నవి. ఇంతటి అత్యద్భుత విషయములున్నను దీనివెల రు. 0-9-0 చందాదార్లకు 0-7-0 మాత్రము.

౨ తొట్టిస్నానములు.

ఇది భాషాంతరీకరణముగాదు. అనేక గ్రంథముల సారము. అనేక విషయములందలి అనుభవము. ఇందు సామాన్యవిషయములని త్రోసివేయబడు అనేక విషయములందు బహు శ్రద్ధగా చర్చింపబడినవి. వైద్యునికి సలహా గ్రంథము, రోగికి సంపూర్ణమైన చికిత్సాగ్రంథము. దీనిని చదివిన యీ విషయమైన యితర గ్రంథములతో నిమిత్తముండదు. చాల కాలమునుంచి తొట్టిస్నానములతో విసుగెత్తి యున్న వారిని ఉద్ధరింపగల నూతన పరిశోధన లిందుగలవు. వెల 0-8-0 చందాదార్లకు 0-6-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకము.

ప్రకృతీ నికేతనము.

దంతలూరు అగ్రహారము.

కొల్లిపర పోస్టు, (గుంటూరుజిల్లా.)

౩ మలబద్ధకము

ఇది అపూర్వ గ్రంథము. ఇందు జీర్ణవ్యాపారమును, మలబద్ధకము కలుగు కారణములు వివరింపబడినవి. దానిని, నిరోధించుట అలవాటులు, ఆచారములు క్రమ పరచుకొను విధము వర్ణింపబడినవి. దాని వలన గలుగు యితరవ్యాధులు, వానిని నివారించు విధములు వివరింపబడినవి. చికిత్సాప్రకరణము నందు ఎనిమా, నైపీయ చికిత్స, అంగమర్దన, ఆచారచికిత్స, వ్యాయామము, జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, ఆహార నియమములను అవసరమైనంతవరకు చర్చింపబడినవి. ఈ గ్రంథము చదివిన ఒక దమ్మిడీ అయినా ఖర్చు లేకుండా ఎవరిదేహమును వారి దుర్భర వ్యాధినుండి రక్షించుకొనగలరు. అధికముగా వ్రాయుట మాపని గాదు. వెల 0-8-0 చందా దార్లకు 0-6-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకము.

రాబోవు గ్రంథము.

నైపీయ జలచికిత్స

త్వరలో వెలువడును. ఇందు తత్వమును దృఢీకరించు పద్ధతులు,—తడి దుప్పటి రేకులు,—శీతల, ఉష్ణోదక స్నానములు—ఆవిరి, ధారాస్నానములు—ప్రక్షాళనములు —తుషార స్నానము—ఆతప స్నానములు—తడి కట్లు, ఉదకస్నానము,—వీనితో సర్వవ్యాధులు నివారించు పద్ధతులు

గలవు. దీని కిదే సమగ్రమైనది—మనకు వాడుకలోనున్న ననేకము లిందున్నవి. అనేక చిత్రపటములు—ప్రతి ప్రకృతి వైద్యాభిమానియు

చదివి తీరవలయును—అతిసులభము.

ప్ర కృ తీ ని కే త న ము.

దంతలూరు అగ్రహారము.

కొల్లిపరపోస్టు, (గుంటూరుజిల్లా.)

11069

11069

END OF

TITLE